

Gymnastikraum – Vereinsheim:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8.30 – 9.30 Gymnastik Bauch-Beine-Po für junge Frauen (Kurs I) Barbi Grünert	9.30 – 10.30 Beckenbodengymnastik für Frauen und Männer Irene Hegner	9.00 – 10.00 Beckenbodengymnastik für Frauen (Kurs I) Irene Hegner	8.45 – 9.45 Gymnastik Bauch-Beine-Po für junge Frauen (Kurs II) Barbi Grünert	9.00 – 10.30 Gesundes Rückentraining Ilona Fritz
9.30 – 11.00 Rückenfitness (Kurs I) Beatrix Breitsprecher	10.45 – 11.45 Beckenbodengymnastik für Männer Irene Hegner	10.00 – 11.30 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (Kurs I) Barbi Grünert	10.00 – 11.30 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik (Kurs II) Barbi Grünert	
11.00 – 12.30 Rückenfitness (Kurs II) Beatrix Breitsprecher				
17.00 – 18.00 Qi Gong (Kurs I) Michael Halder		16.15 – 17.00 Yoga für Kinder (8 – 12 Jahre) Sonja Plettinger	17.00 – 18.00 Beckenbodengymnastik für Frauen (Kurs II) Irene Hegner	
18.30 – 19.30 Qi Gong (Kurs II) Michael Halder			19.00 – 20.30 Yoga Ilse Bieneck	

Turnhalle:

			20.00 – 21.00 Pilates (Kurs I) Sabine Schiemann	
			21.00 – 22.00 Pilates (Kurs II) Sabine Schiemann	